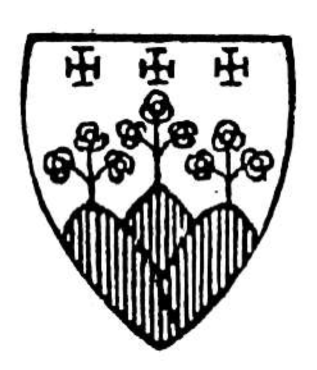


Jörg Lanz von Liebenfels

Ariomantische Kochkunst



1.

Die Theorie der natur- und artgemäßen Ernährungs- und Lebensweise.

Dieser Sonderdruck beinhaltet die von Dr.Jörg Lanz von Liebenfels verfasste und im *„Luzerner Brief" („Briefe an meine Freunde")* Nr.20/1935 erschienene Abhandlung zur „Theorie der natur- und artgemäßen Ernährungs- und Lebensweise."

Diese Briefe erschienen als gedruckte Handschriften für den strengumgrenzten Kreis der persönlichen Freunde des Verfassers und werden hier in geringer Auflage zu Studienzwecken einem naturgemäß ebenfalls begrenzten Kreis von Interessierten zugänglich gemacht.

Die vorliegende Abhandlung fand ihre Fortsetzung im „Luzerner Brief" Nr.21/1935, welcher den zweiten Band dieses Sonderdruckes bildet.



SONDERDRUCK FÜR FREUNDE UND GEFÄHRTEN
7 – XI/2004
Band 1/2

SONNENWACHT/FBK
FREUNDESKREIS FÜR BRAUCHTUM UND KULTUR
ESOTERISCHE STUDIENGEMEINSCHAFT
SW/FBK, Z.H.A.SZALAY, POSTFACH 1238, D-68544 ILVESHEIM

Keine Veröffentlichung im Sinne des Pressegesetzes !

Die Theorie der natur- und artgemäßen Ernährungsweise.

Durch den Irrtum Liebigs und seiner Nachfolger, den Nährwert der Nährmittel nach der Größe des Eiweißgehalts und der Menge der Kalorien abzuschätzen, entstand die völlig einseitige Ernährungstheorie der liberlistischen Periode und die Erkrankung der Menschheit, der Tiere, der Pflanzen und der Böden an Acidose (Uebersäuerung). Nach der Kalorienlehre des 19. Jahrhunderts benötigt der Mensch zur Nahrung täglich mindestens 2800 Kalorien (Wärmeeinheiten). Hindhede hat den experimentellen Beweis erbracht, daß diese Lehre ein verhängnisvoller Rechenfehler war und daß, um gesund zu bleiben, der weitaus geringere Eiweißbedarf, wie ihn die Obst-, Gemüse- und Nüssekost bietet, vollauf genügt! Die neuesten Nährwerttheorien gingen so wieder unbewußt auf die alte Nährwerttheorie unserer arischen Ahnen zurück, deren Grundsätze sind:

1. Der Nährwert eines jeden Nährmittels, gleichgültig ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, hängt von der Gesundheit, d. i. von dem Basen-, Nährsalz-, Vitamin- und Lebensstrahlenreichtum der Böden ab, aus denen sie stammen. Solche Böden sind eben nur diejenigen Böden, die mit gut verottetem Kompost gedüngt sind.

2. Der Nährwert dieser Nährmittel hängt wieder von dem größeren Reichtum nicht an Eiweiß und Kalorien, sondern an Nährsalzen, Vitaminen und Lebensstrahlungskräften ab.

3. Außerdem entscheidet über den Nährwert der genossenen Nährmittel auch noch die geistige Verfassung und geistige Höhe des Essers. Je grobstofflicher eine Nahrung ist, also je mehr Eiweiß und je mehr Stärke sie enthält, umso weniger ist sie zur Ernährung höherorganisierter Lebewesen tauglich. Je vitaminreicher und je duftend-ätherischer sie ist, umso geeigneter ist sie für den Geistesarbeiter und geistig vorgeschrittenen Menschen. Der Wert der Nahrung ist, wie Aurelius-Bäuerle richtig bemerkt, nicht nach ihrer stofflich-chemischen Menge und Wirkung, sondern nach der in ihr enthaltenen bioelektrischen Kraft zu beurteilen. Wir erkennen aber den höheren oder geringeren Wert eines Nahrungsmittels an seinen höheren oder niedrigeren Gehalt an organischen Nährsalzen. Wenn wir nach diesem Maßstab den Wert der verschiedenen Arten der Nährmittel abschätzen, kommen wir zu dem Ergebnis, daß alle gekochten, also vitaminarm gemachten pflanzlichen und tierischen Nahrungsmittel, in denen die organischen Nährsalze mineralisiert und dadurch anorganisch und tot gemacht wurden, den geringsten Nährwert haben. Höheren Nährwert hat schon Getreide, jedoch nur als Vollkorn und als Rohkost. Es ist aber wegen seines Eiweiß- und Stärkereichtums vorwiegend nur Handarbeitern zuträglich. Der Kopfarbeiter aber muß sich vorwiegend von Gemüsen, Nüssen und Früchten nähren, weil sie das meiste Sonnenvitamin enthalten. Unter den eben genannten Nahrungsmitteln kommt der größte Nährwert wieder den duftendsten und ariomatischesten Früchten, also Erdbeeren, Orangen zu, die also die zuträglichste Nahrung für Geistesarbeiter sind. Bei allen stärkeren Nervenerregungen, so bei anstrengender Geistes- und Gehirnarbeit, bei Sorgen und Kummer, aber auch bei freudigen und geschlechtlichen Erregungen wird mehr Phosphorsäure im Harn ausgeschieden.[1]) Uebersäuerung und Ermüdung stehen also in Correlation. Das beweisen auch die Versuche von

[1]) Borosini in Mc. Cann, 1. c. 333.

Ranke, der feststellte, daß bei Muskeltätigkeit Milchsäure, Kreatin und Kohlensäure als sogenannte „Ermüdungsgifte" entstehen.[1]) Daraus muß man dann logisch schließen, daß jede Ermüdung durch Basen abgestellt werden kann. Das stimmt auch, denn der ausgeruhte Muskel reagiert basisch.[2]) Und mit Recht sagt daher Mc. Cann: „Die Gewebserfrischer sind jene alkalischen Salze, die sich in reifen Früchten, saftigen Gemüsen, Grünzeug und Milch befinden."[3])

Daraus ergibt sich der wichtigste Grundsatz der artgemäßen Ernährungsweise: Wollen wir nicht ermüden, wollen wir daher lange jung, lebensfrisch bleiben, dann müssen wir die Uebersäuerung (Acidose) unter allen Umständen vermeiden und vorwiegend von alkalisch reagierenden und vitaminreichen, nährsalzreichen Stoffen und das ist vorwiegend von pflanzlicher Frisch- und Rohkost, also nach der artgemäßen Ernährungsweise leben.

Ragnar Berg und Röse haben seit Jahren darauf hingewiesen, daß der moderne Mensch durch Uebergenuß von säurebildender Nahrung, wie sie in Fleisch, in allen eiweißreichen Nahrungsmitteln, besonders in allen aus raffinierten Getreidemehlen hergestellten Gebäcken und in Zucker enthalten sind, seinen Körper übersäuert. Ich füge noch hinzu, daß Nahrungsmittel aus schlechtgedüngten Böden, und mehr oder weniger alle heißgekochten Nahrungsmittel ebensolche Säurebildner sind. Mc. Cann sagt: „Wenn die in uns entstehenden Säuren, wie zum Beispiel Milchsäure, Harnsäure, Kohlensäure, Phosphor- oder Schwefelsäure und viele Aminosäuren nicht gleich nach ihrer Bildung (im Körper) neutralisiert (= unwirksam gemacht) werden, weil die Lebensvorgänge irgendwie aus der Ordnung gekommen sind,[4]) dann greifen diese Säuren die lebenden Gewebe an, wodurch ein Zustand entsteht, den man Acidosis (Uebersäuerung) genannt hat. Acidosis ist der Fluch aller, die raffinierte Nahrung essen."[5]) Ich füge hinzu: auch aller, die Nahrung aus überdüngten Böden essen oder über Kanälen und Jauchengruben wohnen. Das ist zugleich das Grunddogma der naturgemäßen Ernährungsweise.

Basenbildende und daher besonders zuträgliche Nahrungsmittel sind: Reifes Obst, Orangen, Zitronen, ungeschwefeltes, sonnengetrocknetes Obst, wie Aepfel, Birnen, Marillen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, Rosinen, dann Kartoffel, Möhren, Spinat, Kohl, Zwiebeln, Erdbeeren und Pastinake. Es sind also nach unserer Nährmitteltheorie die basenhaltigen Nährmittel die hochwertigsten und gesündesten, die säurehältigen Nährmittel aber die minderwertigsten und gesundheitsgefährlichsten.

Es haben Basenüberschuß auf 100 Gramm: Gurken 31.50, Feigen 27.81, Tomaten 13.6, trockene Hagebutten 15.2, Kopfsalat 14.1, Rohr- oder Rohzucker 14.5, Rote Rüben 11.3; unter 10 % Basenüberschuß haben: Kuhmilch, Kohlrabi, Kartoffel, Möhren, Rettich, Spinat, Kraut, Zwiebel, Schnittlauch (8.50), Erdbeeren, Aepfel,

[1]) ibid. S. 335.
[2]) ibid. S. 335.
[3]) ibid. 338.
[4]) z. B. durch Verstopfung.
[5]) l. c. S. 140.

Stachelbeeren, Pflaumen, Zitronen, Steinpilze. Die mit hohen Basenüberschuß sind die höchstwertigen, die mit niederen Basenüberschuß die minder hochwertigen.

Dagegen sind Säurebildner: Fleisch, Eier, besonders Kochsalz, Kunstzucker; minderstarke Säurebildner sind auch Milch und die Cerealien, wenn sie zu stark ausgemahlen werden. Eine Folge der Uebersäuerung (Acidose) sind auch die Herzkrankheiten, besonders Herzerweiterung. Mc. Cann macht daher mit Recht darauf aufmerksam, daß mit dem Aufkommen der Großmühlen in Nordamerika im Jahre 1879 auch der Aufstieg der Herzkrankheiten in diesem Staatengebiet beginnt.[1])

Es haben Säureüberschuß auf 100 Gramm: unpolierter Reis 39.13, mageres Rindfleisch 23.5, Hühnerei 24.4, Käse 19.7, Linsen 17.6, Erdnüsse 16.3; einen Säureüberschuß unter 10 % haben: Butter, Margarine, Weißbrot, Makkaroni, Haferflocken, grobes Weizenmehl, Erbsen, Kakaopulver, Haselnüsse. Diese Nährmittel dürfen überreichlich oder gar ausschließlich nicht genossen werden, weil sie dann gesundheitsschädlich wirken.

Im Nachfolgenden gebe ich eine Zusammenstellung der besonders empfehlenswerten nährsalzreichen und daher besonders gesundheitsfördernden Nahrungsmittel.

Die eisenhaltigsten pflanzlichen Nahrungsmittel sind: Erdbeeren, rote Stachelbeeren, Pflaumen, rote Rüben, rote Radieschen, rote Zwiebel, Kohlrabi, Spinat, Linsen, Gerste, Roggen. Besonders wirksam sind sie (in Verbindung mit Licht- und Luftbädern) gegen Bleichsucht und Blutarmut.

Besonders kalkhaltige Nahrungsmittel sind: Erdbeeren, Stachelbeeren, Weintrauben, Pflaumen, Orangen, Rettich, Zwiebeln, Porree, Kohlrabi, Kohl, Salat, Brennessel, Löwenzahn. In allen Krankheiten, die auf Kalkmangel zurückgehen, leisten diese Nahrungsmittel gute Dienste, so besonders bei Skorbut, Rhachitis und Tuberkulose.

Kaliumhaltige Nahrungsmittel sind: frische Kartoffel, Bataten, Kohlrabi, Kohl, Löwenzahn, Bohnen, Erbsen, Weintrauben, Pflaumen. Diese Nahrungsmittel sind besonders heilsam gegen Muskelerschlaffung, Skorbut, Rhachitis. Kalium ist mehr oder weniger in allen Speisen, auch in gekochten, genügend vorhanden.

Magnesium enthalten besonders reichlich: Orangen, Walnüsse, Mandeln, Kokosnüsse, Hafer, Löwenzahn. Wer schlechte, besonders zur Caries niegende Zähne hat, soll fleißig diese Nahrung essen.

Es enthalten besonders viel Natrium: Erdbeeren, Aepfel, Radieschen, Möhren, Spinat, Mangold, Kohl, Gurken, Linsen. Eine Diät mit diesen Nahrungsmitteln hilft besonders zur Belebung der Milztätigkeit und bei Epilepsie.

Nährmittel von bedingtem Nährwert sind die phosphor- und schwefelreichen Nährmittel. Phosphor dient hauptsächlich der Nerven- und Gehirnbildung, ist in allen Nahrungsmitteln auch in gekochtem Zustand vorhanden. Uebergenuß von phosphorhaltigen Speisen (wie gekochtes oder gebackenes Gehirn) erzeugt wie z. B. bei Napoleon, fressende Krebserkrankungen oder Hautkrankheiten und Krätze. Phosphor erhöht die Lebenstätigkeit und stachelt sie an.[2])

[1]) l. c. S. 179.
[2]) Spargel?

Schwefel wirkt im Gegensatz zu Phosphor lebenshemmend und verzögernd. Er wirkt also heilend in Krankheiten, die durch Uebernährung durch Phosphor entstanden sind. Besonders schwefelhaltig sind: Meerrettich, Radieschen, Zwiebel, Hafer, Stachelbeeren, Erdbeeren. Diese Nahrungsmittel helfen besonders bei Erkrankungen der Haare, Haut, Fingernägel.

Im Nachfolgenden gebe ich einige tabellarische Aufstellungen über die Zusammensetzung der wichtigsten Nahrungsmittel, damit sich der Leser rasch informieren kann, wenn er einen Aufschluß über ein Nährmittel benötigt.

Prozentsätze der chemischen Elemente in den Nährsalzen der Nahrungsmittel.

	Eisen	Natrium	Phosphor	Calzium	Kalium	Magnesium	Schwefel	Silizium	Chlor
Baumfrüchte	**2.2**	11.1	14.0	10.4	**46.5**	5.4	5.2	4.2	1.0
Edelkastanien	0.2	7.2	18.3	3.9	**57.1**	7.5	3.8	1.5	0.5
Eier	0.4	**23.5**	**37.5**	**11.2**	16.5	1.1	0.3	0.3	**9.1**
Fleisch	0.7	4.1	42.2	1.8	41.0	3.2	1.6	1.1	4.3
Getreide	1.4	2.4	40.1	3.9	28.4	**11.5**	1.3	**10.3**	0.7
Hülsenfrüchte	1.1	5.2	**35.6**	5.2	41.7	5.8	2.4	0.9	2.1
Kräuter	**3.3**	**14.4**	15.3	9.2	35.1	3.4	**6.3**	**8.3**	4.5
Milch	0.5	9.5	27.4	**21.4**	23.9	2.9	0.3	0.4	**14.1**
Nüsse	1.2	5.0	**34.5**	9.6	31.0	**13.7**	2.5	1.2	1.5
Oliven	0.9	7.5	1.0	7.4	**80.7**	0.2	1.1	0.6	0.2
Salatgemüse	**2.2**	14.4	13.4	**14.6**	27.6	4.9	10.5	4.6	7.8
Salatwurzeln	1.7	**15.3**	13.5	7.8	42.1	9.3	**6.6**	2.8	5.9

Die chemische Zusammensetzung der Hauptnahrungsmittel in Prozentsätzen des Gehalts.

	Eiweiß	Zucker	Fett	Nährsalz	Wasser
Baumfrüchte	0.9	17.6	0.7	0.8	80.0
„ trocken	3.9	72.0	2.9	3.1	17.6
Edelkastanien	6.3	47.1	4.5	1.8	40.3
Eier	14.4	0.5	11.0	1.0	73.0
Fleisch	19.6	—	8.2	0.9	71.3
Getreide	11.7	70.7	3.1	2.6	11.9
Hülsenfrüchte	24.8	59.2	1.6	3.5	11.3
Kräuter	1.4	9.2	0.5	0.7	88.2
„ trocken	10.6	65.9	3.7	5.0	14.8
Milch	4.0	5.0	3.9	0.7	86.4
Nüsse	19.2	13.6	60.1	2.5	4.3
Oliven	3.4	7.4	38.9	2.9	47.4
„ trocken	6.3	13.5	70.7	5.3	4.3
Salatgemüse	2.0	6.7	0.4	1.7	89.2
„ trocken	17.3	57.7	3.0	14.6	7.3
Salatwurzeln	1.6	18.7	0.3	2.0	77.4
„ trocken	6.5	14.2	1.0	8.1	10.2

Zusammensetzung der pflanzlichen Nahrungsmittel in trockenem Zustand.

	Zucker, Stärke	Oele, Fette	Eiweiß	Nährsalze
Aepfel	91.2	3.1	2.4	3.3
Bananen	88.5	2.5	5.3	3.7
Bohnen alt	69.8	2.2	22.5	5.5
Bohnen jung	69.0	3.0	21.0	7.0
Datteln	92.1	3.3	2.5	2.1
Erbsen	66.5	2.0	27.5	4.0
Erdbeeren	75.8	6.5	11.2	6.5
Erdnüsse	27.7	42.6	27.7	2.0
Gerste	80.9	1.8	14.2	3.1
Gurken	61.5	13.0	15.2	10.3
Hafer	76.0	6.8	15.0	3.2
Haselnüsse	13.4	68.1	16.2	2.4
Kartoffel	83.8	0.5	11.1	4.6
Kohl	63.9	3.6	20.3	12.2
Kohlrabi	56.7	1.5	33.7	8.1
Löwenzahn	62.4	4.8	19.6	13.2
Mangold	55.9	5.9	20.5	17.7
Möhren	73.3	1.5	17.7	7.0
Orangen	87.9	1.5	6.4	9.2
Paranüsse	7.0	70.1	19.0	3.9
Pflaumen	91.2	0.6	4.4	3.8
Radieschen	69.1	1.5	17.5	11.9
Roggen	84.4	1.7	11.9	2.0
Rosinen	89.1	3.9	3.0	4.0
Salat	54.1	5.0	23.5	17.4
Sauerampfer	52.4	6.1	31.0	10.5
Sellerie (Wurzel)	80.2	2.8	9.9	7.1
Sellerie (Kraut)	59.0	2.3	20.5	18.2
Spargel grün	60.0	3.5	27.1	9.4
Tomaten	68.4	7.0	15.8	8.8
Walnüsse	66.2	18.8	13.0	2.0
Wegerich	71.8	2.2	14.3	11.7
Weizen	81.2	2.3	14.5	2.0
Zuckererbsen	69.2	1.6	23.3	5.9
Zwiebeln	77.9	3.4	13.0	5.7

Tabelle des Vitamingehalts der bedeutsamsten Nahrungsmittel (nach Berg-Vogel, Die Grundlagen einer richtigen Ernährung, Dresden, Verlag Volkswohlfahrt Dresden-A.).

I. Getreide, Süßstoffe.

	A	B	C	D	E	F
Feinweizen	0	0	?	0	?	0
Roggen, Mais	0	0	0	?	?	0
Weizen, Roggen, Vollkornbrot	—	—	?	+	?	+
Weizen-Vollmehl	0	+	0	+	?	+
Haferflocken, Gerste, Mais (Vollkorn)	--	—	0	?	?	+
Reis (Vollkorn)	—	+	0	+	?	+
Roggen, Weizen, Gerste (Vollkorn)	—	+	—	+	?	+
Zucker raff., Kunsthonig	0	0	0	0	0	0
Naturhonig	0	0	0	0	0	?

II. Gemüse, Früchte.

	A	B	C	D	E	F
Spinat roh	+	+	+	+	+	+
Möhren roh	+	+	+	+	+	+
Spinat gekocht, Kraut, Salat, Rüben	+	+	+	+	?	+
Löwenzahn, Grüne Bohnen, Erbsen, Kartoffel (1 Stunde gekocht)	—	+	+	+	?	+
Zwiebel	0	+	+	+	?	+
Bohnen frisch, Bohnen trocken	—	+	0	+	?	+
Radieschen	0	—	0	—	?	—
Tomate	+	+	+	+	+	+
Orange	—	+	+	+	?	+
Weintrauben	?	+	+	+	?	+
Aepfel	—	—	—	?	?	—
Birnen, Pflaumen	0	—	0	?	?	—
Himbeeren	?	?	+	?	?	?

III. Fleisch.

	A	B	C	D	E	F
Leber, Niere	+	+	+	+	+	+
Gehirn	+	—	—	?	?	+
Herz	—	+	—	?	?	+
mageres Fleisch	—	—	—	?	0	—
Gefrierfleisch	—	—	?	—	?	—
Fisch, Fett	—	—	?	?	?	—

IV. Milch, Eier, Käse.

	A	B	C	D	E	F
rohe Vollmilch	+	+	—	+	—	+
kondens. Milch	+	?	?	?	?	?
Sahne	+	+	?	+	?	+
Magerkäse	—	?	?	?	0	0
Fettkäse	—	?	?	?	?	0
Hühnerei	+	+	?	?	+	—

V. Fette, Oele.

	A	B	C	D	E	F
Butter	+	0	0	?	?	0
Lebertran	+	0	0	0	+	0
Rinder-, Hammeltalg	—	0	0	0	?	0
Schweineschmalz, Oliven-, Lein-, Erdnußöl,	0	0	0	0	?	0

VI. Nüsse.

	A	B	C	D	E	F
Erdnuß	—	+	?	+	?	+
Haselnuß	0	+	0	+	?	+
Walnuß	0	—	?	+	?	+
süße Mandel	—	—	0	?	?	—

Es bedeuten in der Tabelle A, B, C, D, E, F = A-, B-, C-, D-, E-, F-Vitamine. + = vitaminreich; — = minder vitaminhaltig; ? = noch nicht untersucht; 0 = kein Vitamin.

Zum Abschluß gebe ich noch eine allgemeine Anweisung zur rationellen Lebens- und Ernährungsweise.

1. Werde Selbstversorger, lebe womöglich von eigenem Boden und von selbsterzeugten Früchten und Gemüsen.
2. Die Speisen müssen appetitlich serviert werden.
3. Nie heiße Speisen essen oder heiße Getränke trinken! Iß kalt, oder höchstens bis zu 30 Grad Celsius warme Speisen und Getränke.
4. Gut und lange kauen und einspeicheln, während des Essens sich sammeln und nicht sprechen.
5. Zuerst die leicht und schnell durch den Darm gehenden und dann die träge durchgehenden Speisen essen. Der Schnellzug muß vor dem Lastzug fahren, sonst gibt es eine Karambolage, auf deutsch Verstopfung.[1]
6. Wer Brot unbedingt essen will, esse nur Vollkornbrot, wie das herrliche Simonsbrot. Ich rechne es mir als eine besondere Auszeichnung an, daß ich in meinem Leben Simons, den ältesten Vorkämpfer des Vollkornbrotes und der Kompostdüngung und dessen getreuen Schüler und Sachwalter Eugen Mertins[2] persönlich kennen lernte und zu meinen Freunden rechnen darf. Das ist ein Beweis, daß unser ariomantischer Freundeskreis auch auf diesem Gebiet Pionier und Bahnbrecher war!
7. Zur Süßung verwende man nur reinen Naturhonig oder Rohr- oder Rohzucker.
8. Zur Säuerung verwende man nur Zitrone, Rhabarber-, Johannisbeer- oder Stachelbeersaft, Sauerampfer.
9. Esse wenn möglich nur ungekochte Frisch- und Rohkost, wie sie im nachfolgenden ariomantischen Kochbuch angegeben ist. Hie und da esse „Gekochtes", wie es in demselben Kochbuch angegeben ist.

Ich komme nun zur wichtigen Frage des Kochens, der Heißkost und des Vegetarianismus. Wir müssen uns darüber klar sein, der Vegetarianismus, das ist die Ernährung auf Grund gekochter Pflanzenkost, hat versagt, und zwar deswegen, weil auch das Kochen die Nährmittel denaturiert, nährsalz- und vitaminlos und daher nährwertlos macht! Die Nachteile des reinen Vegetarianismus mit Heißkost ohne reichlichen Genuß von Rohkost sind:

1. Durch das Kochen wird der natürliche Gehalt der Nahrungsmittel verändert, so besonders das Eiweiß und die Stärke; die Bestandteile der Speisen werden aus dem natürlichen organischen Zustand in den unorganischen übergeführt und unverdaulich oder schwerverdaulich gemacht.
2. Die Vitamine werden durch die Hitze ausgetrieben und die Speisen verlieren ihre lebensspendende Kraft.
3. Die vegetarische Kost ist eintönig oder muß mit Fleischkostillusionen und Täuschungen arbeiten, um den Appetit anzuregen.
4. Um der verstopfenden Wirkung des Backwerkes entgegenzuarbeiten, müssen zur Darmreinigung Unmassen von Gemüsen und vor allem viel Nüsse gegessen werden, wie überhaupt die Vegetarier an einem steten ungestillten Hungergefühl leiden, weil die Speisen vitaminarm gemacht worden sind. Durch die Vielesserei wird Magen und Darm überladen.

[1]) Genauere Anweisung über Speisenfolge im Kochbuch.
[2]) Besitzer der Simonsbrot-Fabrik in Wien-Kagran.

5. Nach meiner Erfahrung leiden die Vegetarianer nicht nur an Verstopfung und ewigem Hungergefühl, sondern wegen des Fortfalls des Fettes der Fleischnahrung an Fettmangel, den sie durch heißgepreßte, daher leicht ranzig werdende Oele und Pflanzenfette und durch noch vermehrte Aufnahme von Nußnahrung zu bekämpfen trachten. Die träge Verdauung und der Fettmangel setzt die Gehirn- und Nerventätigkeit herab, so daß die Vegetarianer nach meinen Erfahrungen meist schläfrig, geistig müde und daher weniger aktiv und energisch sind.

6. Der Mehrbedarf an Fetten und Nüssen macht die rein vegetarische Kost zur teuersten Kost, die sogar teurer ist, als die gewöhnliche gemischte Fleisch- und Pflanzenkost.

Es ist nicht meine Absicht, den Vegetarianismus herabzusetzen oder zu unterschätzen. Er hat sich bleibende Verdienste erworben, indem er der natur- und artgemäßen Ernährungsweise Bahngebrochen, die Menschheit überhaupt zu einer Umstellung in der Kost angeregt und die Schäden unserer bisherigen Lebensweise aufgedeckt hat. Man kann mir vielleicht einwenden: Die Menschen kochen seit Jahrtausenden die Speisen, warum sind sie nicht schon früher krebskrank, zuckerkrank, tuberkulös gewesen? Darauf antworte ich:

1. Sie hatten, wenn sie dicht in großen Massen beieinander wohnten, auch schon diese Krankheiten.

2. Diese Krankheiten waren aber trotzdem nicht so häufig, weil sie keine denaturierten, vitaminarmen Speisen, sondern stets reichlich Vollkornbrot und ebenso reichlich frisches Obst und Gemüse aßen, das sie nicht aus Böden mit Frischdung, sondern mit Brachwirtschaft zogen.

Die im Vorstehenden klargelegten Grundsätze der artgemäßen Ernährungslehre werden durch die moderne Wissenschaft vollauf bestätigt. *Blunt* und *Ottis* fanden ähnlich wie Ragnar *Berg* und *Röse*, daß durch das Kochen der Nährsalz- und Vitamingehalt der Nährmittel herabgesetzt oder zerstört werde. So verlieren an Eisengehalt durch Kochen: Spinat 43 %, grüne Bohnen 39 %, Erbsen 36 %, Kartoffeln 15 %. Dr. Friedberger hat festgestellt, daß der Sättigungswert der ungekochten Nahrung ein größerer ist, als der Sättigungswert der gekochten Nahrung,[1]) ferners erhalte Gemüse durch Kochen Säureüberschuß. Hunde und Katzen, die nur mit gekochter Kost gefüttert werden, bekommen ein schäbiges Aussehen und werden krank. Vielleicht geht die Zunahme der Glatze auch auf die ausschließliche Heißkost und das Uebermaß der Fleisch- und säurebildenden Nährmittel zurück.

Die Natur hat alles sehr weise eingerichtet, und uns einen wichtigen Fingerzeig gegeben. Die Normaltemperatur des Menschen ist 36.5 Grad Celsius. Andrerseits gerinnen die Eiweißstoffe bei 40 Grad Celsius. Die Speise, die wir genießen, darf daher die Normaltemepratur 36 Grad Celsius nie überschreiten. Denn da sich die Lebensfunktionen im normalen Körper nur bei einer Temperatur von 36 Grad abspielen, so dürfen wir diese normalen Funktionen nicht stören durch Zufuhr von Speisen, die heißer als 36 Grad sind oder die vorher durch noch höhere Hitze gerade für die Lebensfunktionen des Körpers untauglich gemacht worden sind.
Wir kommen nun zu den *Fleischspeisen* und *Eierspeisen*. Schon aus dem Eiweißreichtum des Fleisches kann man schließen, daß sie für

[1]) *Faßbender*, Ernährungskunst als Lebenskunst. Stuttgart 1927.

den Menschen als eine säurebildende, ja wenn in Uebermaß genossen, eine Uebersäuerung bildende Nahrung, und daher nicht zuträglich sind. Dazu kommt, daß der Mensch durch seinen sehr langen Darm und durch sein Gebiß als Pflanzenfresser charakterisiert ist. Fleischnahrung fördert daher ungemein die Darmfäulnis und die Bildung des besonders starken Cadaverins (Leichengiftes), von dem nach Strindberg ein Fingerhut voll genügt, um 1 Milliarde Menschen zu vergiften. Fleisch- und Eiernahrung erzeugen starke Fäulnisgifte, die bei Erwachsenen durch die Tätigkeit einer normal funktionierenden Schilddrüse neutralisiert werden. Bei den Kindern aber gelangt die Schilddrüse erst über dem 10. Jahre zur vollen Tätigkeit. Fleisch- und Einahrung vergiften also vornehmlich die Kinder unter 10 Jahren.[1]) Durch die Fäulnisgifte im Darm werden die weißen Blutkörper betäubt, verlieren ihre Agilität, es entsteht Darmträgheit und Verstopfung oder auch Erschlaffung und Durchfall. Da Knochenkohle entsäuernd und entgiftend wirkt, paralysiert sie die Lähmung und hemmt dadurch den Durchfall z. B. bei der Ruhr. Die Fleischnahrung ist bekanntlich eine teure und unökonomische Nahrung. Nach *Mc. Cann* sind 10 Pfund Getreide oder Mais notwendig um 1 Pfund Fleisch zu erzeugen. Fleischgenuß hat ferner Alkoholgenuß, Salzgenuß und Nikotingenuß zur Folge. Da das Nikotin verdauungsfördernd wirkt, so sucht der Raucher instinktiv durch den Tabak die Verstopfung hintanzuhalten. Aber Alkohol und Nikotin verteuern das Leben noch mehr.

Sicher ist, daß die Exkremente (Ausscheidungen) von fleischessenden Tieren und Menschen einen besonders widerlichen Geruch haben, daher Fleisch im Darm größere Fäulnis erzeugen muß als Pflanzennahrung. Fleischesser bekommen auch häufiger Ekzeme, Eiterpusteln und Hautunreinigkeiten, neigen auch mehr zu Nervosität, Schlaganfällen, Gicht, Skrofulose, käsige Gesichtsfarbe, kahle Köpfe und haben üble Schweiß- und Atemausdünstung.[2]) Der Irrtum, daß die fleischessenden Nationen die leistungsfähigsten sind, ist längst widerlegt. Man lese darüber *Hindhede*.[3]) Ferner verweise ich auf die Erfahrungen des neuzeitlichen Sports. Die Sportgrößen sind fast durchweg Nicht-Fleischesser.

Würste, Fleischkonserven und gekauftes *Hackfleisch* soll man prinzipiell nicht essen, denn abgesehen, daß Fleischnahrung an und für sich nicht zuträglich ist, werden bei Würsten und Konserven manchmal giftige Konservierungs-Chemikalien, außerdem zur Herstellung dieses Zeuges meist von vornherein minderwertiges Fleisch verwendet. *Mc. Cann* mußte in 26 Monaten 47 große Fleischkonserven- und Wurstfabriken wegen Verwendung fauligen, „desodorisierten" (geruchlos gemachten) Fleisches behördlich abstrafen lassen.[4]) Man wird sich nun fragen, warum hat Gott (oder die Natur) die fleischfressenden Tiere geschaffen, wenn die Fleischnahrung eine widernatürliche Ernährungsform ist. Darauf antworte ich:

1. Nach den Schriften der ariomantischen Väter hatte Gott im Anfang auch keine fleischfressenden Tiere geschaffen. Im Gegenteil gab es im Anfang nur pflanzenfressende Tiere und die Raubtiere fehlten. Alle diese Tiere lebten in Frieden miteinander.

[1]) *Mc. Cann*, 1. c. S. 87.
[2]) Vergl. *Ad. Just*, 1. c. S. 173.
[3]) Die neue Ernährungslehre, Dresden 1923, S. 85 ff.
[4]) 1. c. S. 85.

2. Die Raubtiere waren das Pfuschwerk der Dämonen, der gefallenen Engel, die Gott mit ihren eigenen dämonischen Schöpfungen Konkurrenz machen wollten und dadurch den harmonischen Schöpfungsplan Gottes und seiner ihm dienstbaren guten Engel störten.

3. Durch die Revolte der gefallenen „Engel", der „Dämonozoa", kamen Erdkatastrophen, änderten sich die Klimate und dadurch auch die Pflanzenwelt an manchen Stellen der Erde. Da diese Tiere vielfach keine ihnen zuträgliche Pflanzennahrung fanden, mußten sie sich gegenseitig anfallen und fressen und so aus Not Fleischfresser und Raubtiere werden. Die Paläozoologie bestätigt diese Berichte und Annahmen der ariomantischen Väter.

4. So wie überall muß nach dem weisen Ratschluß Gottes auch jetzt in der gesunkenen und gestörten Schöpfung das Böse dem Guten dienen. Die Raubtiere sollen nämlich im Haushalte der Natur gleichsam die hygienischen Behörden spielen und die Kadaver der toten Tiere beseitigen, damit die höheren Tiere in ihrer Gesundheit nicht geschädigt werden. Stellen wir uns vor, es gäbe keine fleischfressenden Organismen, die Erde würde von Leichenresten bedeckt und an manchen Stellen für höhere Wesen, besonders Menschen unbewohnbar sein, weil die Erde diese ungeheuren Fleischmassen nicht schnell und gründlich genug in Humus auflösen könnte. Die Raubtiere sind also eine Hilfe für die Erde in der Humusbildung und daher auch jetzt noch eine Notwendigkeit.

Dazu kommt noch folgendes: Die Raubtiere haben 1. kurze Därme, 2. besonders muskulöse Därme, die aus dem gefressenen Fleisch die Nährflüssigkeiten besonders energisch auspressen und die verdaute Nahrung mit großer Schnelligkeit ausscheiden.

3. Außerdem ist noch zu bemerekn, daß die Raubtiere weniger von den Fleischmuskeln als von Blut, Lymphen, Säften, Knochen und auch Haaren der gerissenen Tiere leben. Junge Hunde, die ausschließlich mit Fleisch gefüttert werden, bekommen Zuckungen, die dem Veitstanz der Kinder ähnlich sind.

Aus drei Gründen sollten wir als Ariomantiker möglichst fleischlos leben:

1. Aus ethischen Gründen. Haben wir Menschen eine Seele, dann haben auch die Tiere eine Seele. Daß sie auch, wenn auch in geringerem Maße als die Menschen, Vernunft haben, daran zweifelt ohnehin niemand. Es ist nun für einen jeden hochstehenden Menschen ein entsetzlicher Gedanke, ohne Not und Zwang ein Lebewesen, insbesonders wenn es so harmlose und rührend liebe Tiere wie Lämmer, Hühner, Kälber usw. sind, rein nur des Genusses willen zu töten. Wie grauenhaft ist ein Schlachthaus und seine Umgebung im Morgengrauen! Welch ein Jammer der armen Kreatur! Wenn wir Fleisch essen, dann essen wir auch Schweiß, Harnsäure, Harnstoff, tote Zellen, giftige Abbaustoffe, besonders die Todesangstgifte mit, die — besonders beim Jagen des Wildes! — beim Erlegen oder Schlachten des Tieres entstehen. Adolf Just[1]) zitiert Christian Morgenstern, der sagt: „Wenn der moderne Gebildete die Tiere, deren er sich als Nahrung bedient, selbst töten müßte, würde die Anzahl der Pflanzenesser ins Ungemessene steigen."

2. Schon rein vom ästhetischen Standpunkt aus sollten wir als Ariomantiker eine solche Ernährungsweise wählen, die uns „wohlriechend" und

[1]) „Kehrt zur Natur zurück", S. 167.

nicht stinkend macht. Deswegen lesen wir auch, daß der Körper aller wirklich großen ariomantischen Heiligen sowohl während des Lebens als auch nach dem Tode einen Wohlgeruch ausströmte. Es ist daher begreiflich, daß solche Menschen auch in geistiger Weise angenehme und ihre Mitmenschen bezaubernde, heilende und belebende Ströme aussenden konnten. Uebermäßige Fleischesser bekommen meist auch unreine, fettige Haut, Pusteln, Furunkel und Ekzeme.

3. Aus hygienischen Gründen, die wir in Vorstehendem auseinandergesetzt haben. Fleischnahrung, wenigstens im Uebermaß, ist ungesund. Ich will nicht orthodox sein, umsomehr, als ich kein reiner Frischkostler und kein reiner Vegetarier war und bin. Es ist jedenfalls empfehlenswert, Fleisch nur sparsam und als reines Genuß- und Reizmittel zu essen. Ich möchte aber gerade den hygienischen Grund nicht für den ausschlaggebendsten Grund gegen den Fleischgenuß halten. Denn den reinen Vegetarianismus in Heißkostform, mit Milch-, Braten-, Eier- und Käsegenuß ohne ausgiebige Kombination mit Rohkost halte ich für weitaus schädlicher als mäßigen Genuß gesunden Fleisches.

Sehr problematisch ist die Milchnahrung. Pasteurisierte, also gekochte Milch ist wertlos wie alle gekochten Speisen. Bei roher Milch hängt Genußfähigkeit und Nährwert ganz von der Gesundheit der Kühe, ihrer Fütterung und den Böden ab, aus denen ihre Nahrung stammt. Bei der Milch und Butter wissen wir genau, daß der Vitamingehalt je nach dem Futter schwankt. Grünfütterung im Sommer gibt vitaminreichere Milch und Butter als Trockenfütterung im Winter. Die rohe Milch dagegen ist vielfach durch Bazillen gesundheitsgefährlich. Sie ist nach Mc. Cann der Träger nicht nur von Bazillen der Tuberkulose sondern auch der Diphtherie, der Angina, und des Typhus. Ob sich die Krankheiten von Kühen durch die Milch und Butter und die Krankheiten von Hühnern durch die Eier auch auf den Menschen direkt übertragen, ist eine noch ungeklärte Frage. Mitchell meint: daß Tuberkelmilch die Ursache von mindestens 90 % der bei Edinburger Säuglingen gefundenen tuberkulosen Hals-Lymphdrüsen ist. Mc. Cann glaubt sogar, daß in New-York 70 % der untersuchten Schulkinder mit Rindertuberkulose infiziert seien.
Zu ähnlichen Resultaten — für eine Tuberkuloseansteckung durch Milch — kommen Styles und Fraser.[1])

Auch wenn man eine direkte Infizierung durch Milch, Butter und Eier ablehnt, so kann man jedenfalls nicht ableugnen, daß diese von kranken Tieren stammenden Nahrungsmittel für schwache, unrichtig genährte Kinder ein ungesundes, ja sogar gesundheitsschädliches Lebensmittel sind! Wer also vorsichtig sein und vorbeugen will, schalte daher Milch und Eier besonders bei Kindern aus der Ernährung aus. Mandelmilch mit Honig ist jedenfalls ein viel zuträglicherer und auch von den meisten Kindern heißbegehrter Ersatz. Butter, besonders zusammen mit Hefebrot genossen, erzeugt nach E. Aurelius-Bäuerle[2]) Gehirnfieber, reichlicher Genuß von Eiern und Käse Ueberhitzung der Geschlechtssphäre, was gleichfalls für Kinder wenig zuträglich ist. Auch nach Hindhede hat Milch einen nur zweifelhaften Nährwert. Mac Collum[3]) stellte bei ausschließlicher

[1]) Vergl. Mc. Cann, 1. c. 313.
[2]) Sonnen-Vitamin als Nahrung, S. 9.
[3]) the newer knowledge oft nutrition, New-York 1919.

Eier- und Milchfütterung von Ratten fest: „Kot von Ratten, die nur mit Milch gefüttert wurden, verbreitet einen widerwärtigen Geruch." Noch weniger hält er von Eiern, die nährsalzarm und daher vitaminarm sind, und sagt: „Ausschließliche Fütterung der Ratten mit Eiern begünstigt noch mehr als Milch die Entstehung von Fäulnisbakterien im Verdauungskanal." Milch und Eier erzeugen also Darmfäulnis und im menschlichen Körper die gefährliche Acidose (Uebersäuerung) ebenso, wie frisch- und kunstgedüngte Böden Acidose und daher Anfälligkeit für alle Art Krankheiten verursachen.

Der raffinierte Zucker und die Glykose, die als Süßmittel vielfach angewendet werden, wirken deswegen so schädlich, besonders auf die Knochen und Zähne, weil sie nährsalzfrei und sehr mineral-, besonders kalkhungrig sind. Sie ziehen also Kalk aus Zähnen und Knochen. Außerdem ist meiner Ansicht nach der Rübenzucker einer der hauptsächlichsten Krebserreger, weil die Zuckerrübe die anspruchvollste Frucht ist und daher aus kali-überdüngten und daher kranken Böden stammt. Kali ist geschwulstbildend, wie man dies gerade an den übermäßig angetriebenen Zuckerrüben und Kartoffeln beobachten kann.

Da die Menschen stets die „Rentabilität" als den überzeugendsten und schlagendsten Beweis ansehen, will ich hier auch über die Wirtschaftlichkeit der ariomantischen Ernährungsweise sprechen. Schon Alexander von Humboldt stellte fest, daß auf derselben Fläche, auf der sich 100 Menschen von Fleisch nähren, 1000 Menschen von Pflanzenkost leben können. Im Allgemeinen und im Rohen benötigt 1 Stück Rindvieh zur Ernährung eine Bodenfläche von 1 Hektar. Von dem Erträgnis eines Hektars können aber nach Hindhede[1] 7 Menschen, bei orthodoxer Roh- und Frischkostdiät ohne Getreidenahrung sogar 10 Menschen leben. Nach M. Heßdörffers Gartenkalender anno 1918 liefern 100 Quadratmeter Boden im Durchschnitt einen Nettoertrag an:

Roggen oder Weizen	20 kg	Petersilienwurzel	225 kg
Kartoffel	120 kg	Mohrrüben	255 kg
Porree	150 kg	Weißkohl	480 kg

Von diesen Nahrungsmitteln würde ein mäßig arbeitender Mensch brauchen:

An Nahrung	täglich	jährlich	an Bodenfläche
Roggen oder Kornbrot	600 g	165 kg	825 qm
Kartoffeln	1250 g	456 kg	380 qm
Weißkohl	750 g	275 kg	78 qm
Porree	250 g	92 kg	61 qm
Mohrrüben	250 g	92 kg	36 qm
Petersilienwurzeln	125 g	46 kg	20 qm

Mohrrüben und Petersilien sind demnach die rationellsten Nahrungsmittel!

Die Versuchstelle Pilgramshain, Schlesien, ergab 1925 durch biologisch-dynamische Düngung pro Morgen ein Mehrerträgnis bei

Wintergerste	:	17.98 RM
Winterroggen	:	17.30 RM
Winterweizen	:	22.40 RM
Sommergerste	:	23.08 RM
Hafer	:	19.27 RM [2]

Die höhere Rentabilität der biologischen Wirtschaftsweise ist dadurch klar erwiesen.

[1]) Gäa-Sophia, Bd. IV, 1929, Soarow, Brandenburg.
[2]) Die neue Ernährungslehre, S. 138.

Dr. Sagowe („Betriebsgeheimnisse", Mitteilungen der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft 16. IV. 1927) sagt, daß jene Betriebe, die mit dem geringsten Aufwand arbeiteten, die besten Ergebnisse lieferten. Die Verschuldung war umso größer, je intensiver man wirtschaften wollte. Nun wird aber durch die natur- und artgemäße Bodenbearbeitung an Arbeit und Lohn Wesentliches gespart! Auch die Tiere als Zugtiere fallen weg! Die Viehhaltung ist ein ausschlaggebender Faktor für die Unrentabilität der modernen Landwirtschaft. Hindhede beweist, daß man zur Erzeugung von 60 kg Schweinefleisch 265 kg Getreide und 450 l Magermilch als Schweinefutter benötigt. Dabei ist noch zu berücksichtigen, daß in 60 kg Schweinefleisch ebensoviel Wasser wie in 60 kg Kartoffeln enthalten ist. Das Fleisch eines Ochsen genügt einem Fleischesser nur auf 100 Tage! Nach Ragnar Berg hat ein Hühnerei nicht so viel Nährwert als 1 Kartoffel. Wozu also Eier und Hühner? Durch die Auffütterung von Vieh gehen 80 % des Nährwertes der verfütterten Nährmittel verloren.[1])

Hindhede berechnet: „Um 13 kg Fett = 121.000 Kalorien zu erzeugen, werden 39 kg Eiweiß und 205 kg Kohlehydrate mit insgesamt 1,000.400 Kalorien geopfert. Hiernach ist leicht verständlich, daß, wenn eine Bevölkerung zeitweilig zuviel Speck[2]) verlangt, die Gefahr einer Hungersnot[3]) droht... Bei der Erzeugung von Milch und Rindfleisch ist der Verlust ebensogroß oder noch größer." Nach Hindhede beträgt der Nahrungsmittelverlust bei Ochsenmast, also Fleischzucht, 94.7 %, bei Milchwirtschaft 81.6 %, bei Schweine(fleisch- oder fett)zucht 81.3 %; es werden also der Reihe nach nur 5.3 %, 18.4 % oder 18.7 % der Futtermittel ausgenutzt. Das sind für die Vieh- und Fleischzucht einfach vernichtende und für die viehlose und ariomantische Wirtschaft schlagend rechtfertigende Zahlen. „Nicht auf Höchsterträge kommt es an, sondern auf hohe und sichere Erträge, die mit einem Aufwandsminimum erzielt werden. Unsere Vorfahren machten mit geringen Mitteln verhältnismäßig große Ernten, indem sie durch sachgemäße Ackerbehandlung eine möglichst hohe Rente zu erzielen wußten."[4])

Genug an Ziffern, Statistiken und Fachgutachten! Die Schuppen fallen uns von den Augen. Denn die Not zeigt uns den Weg nicht nur zu Gesundheit, sondern auch zur wirklichen Genesung der Landwirtschaft und dadurch zum Nationalreichtum und zu einer art- und naturgemäßen Ernährungsweise.

Die natur- und artgemäße Lebensweise.

Weil wir uns von der Scholle getrennt und uns den Irrlichtern und Phantomen der Ueberkultur, Verstädterung, Industrialisierung, schulwissenschaftlichen Ueberbildung und Ueberbürokratisierung hingegeben haben, haben wir in der Neuzeit das Wirtschafts- und Rassenchaos und den liberalistischen bürokratischen Paragraphen-Wurmknäuel, den vorderhand niemand entwirren kann. Doch wir haben keine Zeit mehr, zu warten. Wer klug ist, zieht sich von diesem Chaos soviel wie möglich zurück und wird, wenn er jung ist, kein Beamter, sondern Landwirt, Rohköstler und Eigenversorger auf eigener Scholle. Wer schon Beamter ist, ermögliche seinen Kindern

[1]) Hindhede, Die neue Ernährungslehre, S. 63 und „Teuerungskost", Dresden.
[2]) und Fleisch!
[3]) für die weniger fleisch- und fettessenden Bevölkerungselemente.
[4]) Schlange-Schöningen, Rational- und Nationalwirtschaft.

diesen Weg, spare und kaufe Land. Jeder, der ernstlich will, kann dieses Ziel erreichen. Nach der ariomantischen, viehlosen Boden- und Landwirtschaft kann sich jeder, der auch nach der ariomantischen Ernährungsweise lebt, auf 1000 qm Gartenland selbst reichlich und gesund versorgen. Mit mehreren 1000 qm kann er eine Familie erhalten. Man muß eben Gegenden wählen, wo Land billig ist. Billig ist es aber gerade in abgelegenen Orten, die für unseren Zweck die geeignetesten sind.

Was hat ein Kind zu erwarten, wenn es Beamter wird? Wenn das so weiter fortgeht, wird ein Doktor zum Studium 100 Semester brauchen und seinen Eltern ein halbes Jahrhundert unversorgt in der Tasche liegen, um darnach eine Staatsanstellung als Weichensteller oder Portier zu erhalten! Lassen wir diese Würden und Ehrenämter den Tschandalen. 20 Semester Studieren, jahrelanges Warten auf eine Anstellung, lebenslanger Aufenthalt in den von Bazillen geschwängerten Schulen und Büros ist die Arbeit und das viele Geld nicht wert. Da ist es viel klüger, nicht zu studieren und mit den ersparten Studiengeldern Land zu kaufen. Am besten erwirbt man Land auf kleinen Inseln oder Halbinseln, wo man sich gegen die Tschandalen am besten abschließen kann. Jedenfalls zäune man seinen Besitz durch lebende Hecken ab. Bevor diese anwachsen, setze man einen Stacheldrahtzaun und streiche den Draht mit einer schwer-trocknenden Karmin-Oelfarbe an, so daß jeder Einbrecher, der den Zaun durchbricht, sich Hände und Kleider mit der Farbe beklebt und unter Umständen leicht zu fassen ist. Man scheue gerade einsam und auch höher gelegene Orte nicht, denn an ihnen sind die ultravioletten und kosmischen Strahlungen stärker und der Ozonreichtum größer.

Jetzt wäre noch die Wohnfrage zu lösen. Auch das ist mit wenig Geld zu machen.. Baut mit Holz oder Lehm, deckt mit Stroh oder Rohr. Baut niedere, stehende Wände und hohe, tief herabreichende Dächer, da spart ihr an teurem Baustoff, macht den Bau fester, im Sommer kühler, im Winter wärmer und verschönert das Landschaftsbild. Baut so, daß ihr von niemandem abhängig seid, niemandem etwas zu zahlen braucht, eigenes Licht, eigenes Wasser, eigene Heizung, eigene Latrine mit Torfmullklosett habt. Baut allein, nicht mit einer sozialen Gesellschaft, und auf eigenem, unverschuldetem Boden.

Lehmhäuser mit drei Zimmern, drei Dachräumen und Nebenräumen und 65 qm Bebauungsfläche sind um zirka 6000 Mark leicht neu zu bauen; darauf kann man zirka 4200 Mark hypotheakrische Belastung, wenn es nicht anders geht, aufnehmen. Also mit 2000 Mark läßt sich heutzutage schon ein Eigenheim erwerben. Gelegentlich kann man ältere, fertige Häuser dieses Umfanges noch billiger kaufen. Die Zimmer brauchen nicht höher als 2.50 m zu sein, die Fenster sollen bis zur Höhe der Decke reichen, damit die Zimmer gut gelüftet werden können. Niedere Zimmer lassen sich rascher, besser und sparsamer heizen, machen auch den Hausbau wesentlich billiger. Es ist haarsträubend, wie sinn- und geschmacklos in dem 19. Jahrhundert der Aufkläriker und Schulwissenschaftler gebaut wurde. Die Zimmer hatten 4—5 m Höhe. Im Winter friert man nun in diesen Zimmern ewig, auch wenn mit Heizmaterial nicht gespart wird, denn die Hitze steigt zur Decke hinauf, während die kalte Luft zum Fußboden herabsinkt und die Füße der Bewohner nicht warm werden läßt. Fensterdraperien sind als Lichtabhalter und Staubhecker abzulehnen. In die Zimmer soll möglichst viel Licht und Luft einströmen können. Die Zimmerwände lasse man licht

mit Leimfarbe streichen, vermeide aber grüne Farben, die gifthältig sind. Als Fußboden ist am besten gewachster Eichen-Parkettboden. Wer billiger bauen muß, gebe über die weichen Böden einen Linoleumbelag. Teppiche wärmen im Winter die Zimmer.

Als Beheizung dient am besten ein Kachelofen. Zentralheizungen sind ungesund. Gas benütze man im Haus weder zum Heizen noch zum Beleuchten. Mögen die Leitungen noch so dicht sein, kleine Gasmengen strömen immer aus. Zimmerblumen gehen in Wohnungen mit Gasleitungen meist ein, ein Beweis, daß die Luft nicht rein ist. Wer besonders sparen will, baue so, daß er nur einen oder wenige heizbare, mit verglasten Fenstern geschlossene Wohnräume hat. Die Schlafräume dagegen können ganz gut nach Art der Lufthütten ohne verglaste Fenster sein. Man könnte auch Nebengebäude, Schuppen, Stallungen, als „gewachsene Häuser" nach dem System Wichula durch enges Zusammensetzen und Verflechten von Bäumen und Sträuchern herstellen. Herstellung und Erhaltung dieser Häuser kostet eigentlich nichts, und sie fügen sich prachtvoll in das Landschatfsbild ein. Man soll luftdurchlässige und bequem sitzende Kleider tragen. Einengende Kleidungsstücke wie Stehkragen, Mieder, Strumpfbänder, die die freie Blutzirkulation hemmen, soll man meiden. Man soll im Sommer Leinwandschuhe den dichten Lederschuhen vorziehen. Leder- und Gummimäntel, sowie Schuhe mit ganzen Gummisohlen sind nicht hygienisch. Im Sommer gehe man, wenn möglich, im Haus in Kniehosen und ohne Strümpfe und so leicht wie möglich angezogen. Selbst Barfußgehen schadet nicht, sondern ist gesund. Ebenso meide man die luftundurchlässigen Filzhüte, da durch die im Filz enthaltenen Quecksilberdämpfe die Haarwurzel und das Haar geschädigt werden! Man trage Stoff-, Leinen-, Strohhüte oder Kappen.

Das ganze Mittelalter hindurch und im Altertum schlief man nachts in den Betten nackt ohne Schlafhemd. Das Nacktschlafen ist gesünder und außerdem sparsamer. Man soll möglichst wagerecht und nicht mit erhöhtem Kopf schlafen, zu den Füßen soll eine Fußrolle sein. In wagerechter Lage schläft man leichter ein, kann das Gehirn besser durchblutet werden und ruht sich das Rückgrat besser aus. Nur bei Atemnot oder Blutandrang zum Kopf soll man auf hohem Kopfpolster schlafen. Federbetten unter oder auf dem Körper sind zu vermeiden, am besten sind Decken und Bauernleinen als Bettlaken. Wer empfindlich ist und friert, nehme, um warm zu werden, eine Wärmeflasche zu den Füßen. Sind die Füße warm, dann erwärmt sich der übrige Körper rasch. Man soll nur bei offenem Fenster, Sommer und Winter, schlafen, um beim Schlafen sauerstoffreiche Luft zu atmen!
Die richtige ariomantische Ernährungsweise wird die Menschen nicht nur gesund, sie wird sie auch jung und schön machen und erhalten. Denn der Haar- und Zahnausfall wird nämlich auch durch nichts anderes — mit Ausnahmefällen — als durch die verkehrte, vitamin- und nährsalzarme Ernährungsweise und durch das Tragen der quecksilberhältigen Filzhüte veranlaßt.

Mehr noch! Wir werden glücklich und geborgen gegen jeden Fährlichkeit sein. Es kann kommen was will, nichts kann uns mehr geschehen, wenn wir nach dem Rat des Herrn aus dem schauerlichen Menschenbrodem der Städte auf die reinen Höhen fliehen. Wer nach unserer Anweisung lebt, wird wie die ariomantischen Ordensväter mit vierstündiger Tagesarbeit zufrieden und auskömmlich leben und die zweite Hälfte des Tages für sein

geistiges Leben und für die Entwicklung seiner Seele übrig haben! Wir und unsre Kinder brauchen uns nicht mehr zu schinden, zu hetzen und zu plagen. Es kann kommen was will, wir werden gefeit sein!
Die Götter lebten einst von Nektar, Ambrosia, Soma und dem Gral, das heißt von rein ätherischen Duft- und Vitaminstrahlen. Damals nährten sie sich noch von dem Trank der ewigen Erinnerung, der Allwissenheit, der ewigen Jugend, Schönheit und Unsterblichkeit. Da kam Loki-Luzifer-Prometheus und wollte eine neue Welt und eine neue Menschheit nach eigenem Plan schaffen, eine Menschheit mit einem überentwickelten Merkurialgehirn, mit einem zweigeschlechtlichen Organismus, in dem die Hormone zur sexuellen Zeugung, nicht mehr zu Gedanken- und Geistschöpfungen verwendet werden sollten. Die gefallenen „Götter" — Prometheus, Loki! — benutzten das Feuer zum Kochen grobmaterieller Nahrung, die feinen Drüsen ihrer Körper verstopften sich, entarteten, sie hatten den „Trank des Vergessens" getrunken, ihre Göttlichkeit, Weisheit, Jugend, Schönheit, Unsterblichkeit verloren und wurden — Menschen! Wohlan, gehen wir den Weg zurück zu Natur, Rasse und Gott!

Aus dem Briefkasten des Herausgebers.

Infolge der Aenderung der Druckerei erscheint erst jetzt Brief Nr. 20. Ich bedaure die Verzögerung und bitte meine Freunde um Entschuldigung. Die Briefe Nr. 1—19 sind vergriffen und nicht mehr erhältlich. Wegen der Posterschwernisse und meiner vielen Reisen, bitte ich meine Freunde, mir keine Briefe, Bücher, Zeitungen, sondern nur Postkarten rein konventionellen und unpolitischen Inhalts zu schreiben und mir Verzögerung der Beantwortung zu verzeihen. Ich kann die Arbeit fast nicht mehr zwingen, gedenke aber aller meiner Freunde stets in Treue und Dankbarkeit.
J. L. v. L.



Dr. Jörg Lanz von Liebenfels